



本校は、浜松市北区にある三方原台地の北部に位置しています。戦後、不毛の荒地を沃野へと開拓していった先人の「開拓魂」を、分りやすく「開拓の心」とし校訓にしています。先人が開拓をやり遂げるために、互いを思いやり協力し、目の前の課題に挑戦し困難を乗り越えてきた歴史に学び、その心をこれからの自分の生活に生かすことができるよう、「やさしい子・チャレンジする子」を学校目標にしています。

神明中学校は、磐田原大地の南端に位置し、ヤマハ発動機本社やNTN(ベアリング工場)などの工場地域と、田園に囲まれています。ベッコウトンボなど70種類のトンボが確認された桶ヶ谷沼が学区の北側にあり、学校の敷地は鎌田神明宮の森の中にあり、緑豊かな自然環境に恵まれています。

教育目標の「さわやかで、たくましく生きる生徒の育成」を具現化するために、「さわやか神明あいさつ・挑戦・ボランティア」を重点目標として、様々な教育活動を展開しています。特に、総合的な学習の時間を中心

に、「福祉」をテーマとした学習に積極的に取り組み、「福祉の神明」を目指しています。全校生徒数は386名、学級数は14学級(特別支援学級含む)の中規模校です。外国籍、主にブラジル国籍の生徒が多いのも



養護教諭 鈴木 章代

本校の特徴であり、就学の在り方や指導について、保護者や地域の関係機関等との連携が必要となっています。本校の生徒は、明るく素直である反面、消極的で主体性や粘り強さに欠け、自己肯定感が低い生徒も見受けられます。こ



(平成26年3月31日現在)

ちを相手にうまく伝えられずにコミュニケーションがとれない子、基本的な生活習慣が身に付いていない子も目立ちます。中学校区の養護教諭の話し合いからも、同じような実態が明らかにになりました。そこで、1年前に中学校区のある小学校

のよう本校の実態を踏まえた上で、保健目標を「心身の健康に関心をもち、保健安全の保持増進に取り組む生徒の育成」として、保健活動に取り組んでいます。

そして、中学校区3校の健康課題である「生活リズム」について、小中が共通した取り組みをしています。昨年度は、「ノーテレビ・ノーゲームデー」を年1回、同一の期日と内容で実施しました。また、「早寝・早

を目標としています。神明中学校区も、平成27年度に試行、28年度に完全実施される予定です。その「学府」の構想にも沿った実践を積むために、小中の養護教諭の連携をさらに深めていきたいと考えています。

がPTA活動として取り組んでいた「ノーテレビ・ノーゲームデー」を中学校区全体で実践することになりました。当初は3校の取り組みにばらつきもありましたが、今では毎月10日をノーテレビ・ノーゲームデーとして、同じ日に同じ取り組みを実施しています。こう

相手の良い所を書いていくものです。実践してみると、「家族で温かい時間を過ごせた」「パワーをもらってまた明日から頑張ろうと思えた」「手の大きさを子どもの成長を感じた」など保護者からは嬉しい感想が寄せられました。

他にも、中学校区の家族や地域が共通意識を持つ子どもを見守ってけるように、同じテーマで同じ講師を招いて学校保健委員会を実施したり、3校の保健室だよりで共通のコラムを掲載したりしています。

養護教諭として経験も浅く、分からないことも多いですが、先輩の先生方に多くのことを学ばせていただいています。少しでも子どもの力になれるように、これからも頑張りたいと思います。(平成26年3月31日現在)



養護教諭 野崎 彩

浜松市立豊岡小学校

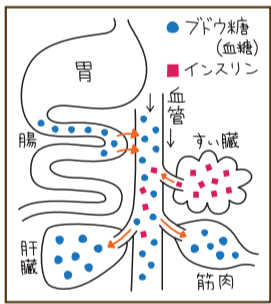
月10日に限らず他の日にも自主的に実践している家庭も出てきています。また、自尊心を高めてほしいと願い、家庭と過ごす時間を利用し、「パワーハンド」の実践についても中学校区で働きかけました。「パワーハンド」というのは手形をなぞり、指に1つずつ

また、自尊心を高めてほしいと願い、家庭と過ごす時間を利用し、「パワーハンド」の実践についても中学校区で働きかけました。「パワーハンド」というのは手形をなぞり、指に1つずつ

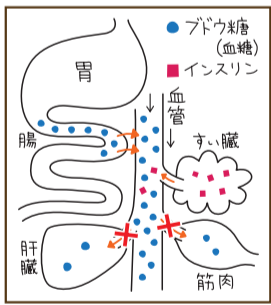
また、自尊心を高めてほしいと願い、家庭と過ごす時間を利用し、「パワーハンド」の実践についても中学校区で働きかけました。「パワーハンド」というのは手形をなぞり、指に1つずつ



血糖値と向き合う



血糖値【正常】



血糖値【高血糖】

血糖とは？

ご飯やパン、イモ類、果物などに含まれる糖質は、口(だ液)や腸(消化液)の働きで分解され、「ブドウ糖」になります。そのブドウ糖が腸で吸収されて血液の中に入ったものを血糖と呼びます。血糖は、脳や身体を動かすエネルギー源として使われているほか、肝臓や筋肉でも蓄えられており、生命維持に欠かすことのできない存在です。

血糖値コントロールのメカニズム

通常、血糖値は一定の範囲に保たれていますが、それを可能にしているのはインスリンなどのホルモンによる血糖調整作用が正常に機能しているからです。食事をすると血糖値が上昇し、血糖値を下げようと膵臓からインスリンが分泌されます。その結果、ブドウ糖は肝臓や筋肉、細胞などといった組織に取り込まれて、血糖値が下がる仕組みになっています。ところが、何らかの原因でインスリンの分泌が遅くなったり分泌量が減少したり、分泌されても作用する力が衰えたりしていると組織に取り込まれず、血糖値が高い状態が続き、糖尿病を引き起こす可能性があります。

糖尿病と言われるその前に

糖尿病は大きく分けて1型と2型がありますが、日本人の糖尿病は90%以上が2型糖尿病とされています。その原因は遺伝的要因に加えて、過食や運動不足、肥満などです。すなわち糖尿病は、生活習慣を見直すことで予防できる病気なのです。健康診断などを利用して定期的に血糖値を測定するのも良いでしょう。自身の健康状態を把握することも大切です。

糖尿病の診断基準* (抜粋)

空腹時血糖	126mg/dl以上
75gOGTT 2時間値	200mg/dl以上
随時血糖値	200mg/dl以上
HbA1c	国際基準値6.5%以上 (JDS値は6.1%以上)



*日本糖尿病学会『糖尿病ガイド(2012-2013)』

要注意！血糖値を上げやすい生活習慣

甘い飲み物を飲む

甘い飲み物に含まれる「糖質」が血糖値を上昇させます。糖質に関わる表示がされている飲料がお店に並んでいますが、血糖値を上げにくい順番は「糖質ゼロ」「糖類ゼロ」「ノンシュガー」「シュガーレス」。また「ゼロ」や「無」に魅力を感じていませんか？しかし、表示が0gでも100ml中に0.5g未満であれば0gと書けるのです。表示マジックに惑わされないように注意が必要です。



ながら食い、食べたらずぐ寝る、不規則な食生活

「ながら」に集中するあまり、知らぬ間に食べすぎを繰り返す。夕食の後はすぐ寝てしまう。このような不規則な食生活では体内時計が乱れ、血糖値を下げるホルモン「インスリン」の分泌リズムを乱してしまいます。これが高血糖状態につながります。食事は1日3食、おおよその時間を決め、夕食後は2~3時間程度をおいてから就寝するよう、心がけましょう。



単品メニューで済ませる、よく噛んで食べない

手軽で簡単、サッと済ませられる麺類や丼ものなど、単品メニューを選んでいませんか？人は満腹と感じるまでにある程度の時間がかかります。早食いではその間にたくさん食べてしまう傾向があるだけでなく、一気に食べることで血糖値は急上昇。主食・主菜・副菜を揃えるのがベストですが、単品メニューの時は野菜の小鉢やサラダをプラスしてみましょう。また、よく噛むことは満腹感をもたらすポイントです。



1日30分のウォーキングで血糖値改善

食事と運動は車の車輪に例えられるほど重要です。運動する時のエネルギー源は血糖ですから、運動は高血糖状態を改善することができるのです。特に、食後1時間経った頃に運動を行うのがベストです。この効果は一時的なものですが、定期的に運動を持続すると体内の脂肪も燃焼され、インスリンの働きも改善されます。1日に運動で消費したいカロリーは100~200kcal。例えば、100kcalを消費するためには約30分程度歩く必要があります。1つ手前の駅で降りて歩いてみるなど「歩く」を習慣にしてみませんか。